

কচুর লতি খুবই পরিচিত একটি সবজি। ... পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, কচুর লতিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন, যা দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। খেলোয়াড়, গর্ভাবস্থা, বাড়ন্ত শিশু ও কেমোথেরাপি নিচ্ছেন-এমন রোগীদের জন্য কচুর লতি খুবই উপকারী একটি উপাদান। এতে ক্যালসিয়াম পর্যাপ্ত পরিমাণে রয়েছে।

আমাদের দেশে নানা ধরনের কচু পাওয়া যায়। পানি কচু, মুখি কচু, কচুর লতি, ওলকচু প্রভৃতি। তবে পুষ্টি ও গুণাগুণের দিক থেকে কচু এবং কচুপাতা অনেক উপকারী। বিশেষজ্ঞদের মতে, কালো কচুর ডাঁটা এবং পাতায় পুষ্টির মোটামুটি সব উপাদানই থাকে।

কচুর লতিতে আয়রন, মিনারেল এবং সব ধরনের ভিটামিন বিভিন্ন পরিমাণে থাকে।

কচুর লতির উপকারিতা:

আয়রন : কচুর লতিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন। এটা প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। গর্ভস্ব অবস্থা, খেলোয়াড়, বাড়ন্ত শিশু, কেমোথেরাপি পাচ্ছে- এমন রোগীদের জন্য কচুর লতি ভীষণ উপকারী। এতে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ক্যালসিয়াম। ক্যালসিয়াম হাড় শক্ত করে ও চুলের ভঙ্গুরতা রোধ করে।

ফাইবার : এই সবজিতে ডায়াটারি ফাইবার বা আঁশের পরিমাণ খুব বেশি। এই আঁশ খাবার হজমে সাহায্য করে, দীর্ঘ বছরের কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে, যেকোনো বড় অপারেশনের পর খাবার হজমে উপকারী পথ্য হিসেবে কাজ করে এটি।

ভিটামিন : ভিটামিন 'সি'ও রয়েছে কচুর লতিতে পর্যাপ্ত পরিমাণে, যা সংক্রামক রোগ থেকে আমাদের দূরে রাখে, শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে করে দ্বিগুণ শক্তিশালী। ভিটামিন 'সি' চর্মরোগের বিরুদ্ধে কাজ করে।

কোলেস্টেরল বা চর্বি : কিছু পরিমাণ ভিটামিন 'বি' হাত, পা, মাথার উপরিভাগে গরম হয়ে যাওয়া, হাত-পায়ে ঝাঁ ঝাঁ ধরা বা অবশ ভাব- এ সমস্যাগুলো দূর করে। মস্তিষ্কে সুষ্ঠুভাবে রক্ত চলাচলের জন্য ভিটামিন 'বি' ভীষণ জরুরি। এতে কোলেস্টেরল বা চর্বি নেয়। তাই ওজন কমানোর জন্য কচুর লতি খেতে বারণ নেই।

আয়োডিন : খাবার হজমের পর বর্জ্য দেহ থেকে সঠিকভাবে বের হতে সাহায্য করে। তাই কচুর লতি খেলে অ্যাসিডিটি ও গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা হওয়ার আশঙ্কা থাকে খুব কম। আয়োডিনও বসতি গড়েছে কচুর লতিতে। আয়োডিন দাঁত, হাড় ও চুল মজবুত করে।

ডায়াবেটিস : অনেকেই কচুর লতি খান চিংড়ি মাছ দিয়ে। চিংড়ি মাছে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে কোলেস্টেরল। তাই যারা হৃদরোগী, ডায়াবেটিস ও উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরলজনিত সমস্যায় আক্রান্ত বা উচ্চ রক্তচাপে (হাই ব্লাড প্রেশারের) ভুগছেন তারা চিংড়ি মাছ শূঁটকি মাছ বর্জন করুন।

ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল, হাই ব্লাডপ্রেশার নিয়ন্ত্রণে থাকলে অল্প পরিমাণে চিংড়ি মাছ খেতে পারেন কচুর লতিতে। তবে মাসে এক দিন অবশ্য ছোট চিংড়ি মাছ দিয়ে খেতে পারেন। বড় চিংড়িতে ফ্যাটের পরিমাণ বেশি, তাই পরিহার করা ভালো।

কচুর লতি রক্তে চিনির মাত্রা বাড়ায় না। তাই ডায়াবেটিসের রোগীরা নিঃসংকোচে খেতে পারেন কচুর লতি।

কচুর লতি যে কারণে খাবেন :

- গরমে শরীর থেকে পানি বেরিয়ে যায়। কচুর ডাঁটায় প্রচুর পানি থাকে। সে কারণে প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় কচুর ডাঁটা বা কচু রাখা যেতে পারে।

- এতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার, ফোলেট, থায়োমিনও রয়েছে।
- কচু রক্তের কোলেস্টরলের মাত্রা কমায়।
- কোলন ক্যান্সার ও ব্রেস্ট ক্যান্সার প্রতিরোধে কাজ করে।
- শিশুদের কচুশাক বেশি করে তেল দিয়ে খাওয়ানো ভালো। এতে রাতকানা রোগের আশঙ্কা কমে।
- কচুতে অক্সালেট রয়েছে। তাই রান্নার পরও কোনো কোনো ক্ষেত্রে গলা খানিকটা চুলকায়। তাই কচুর তরকারি খাওয়ার সময় কিছুটা লেবুর রস মিশিয়ে নিন।

যে কারণে কচুর লতি খাবেন না:

*অনেক ক্ষেত্রে কচু খেলে শরীরে অ্যালার্জি এবং হজমে সমস্যা দেখা দেয়। এ ক্ষেত্রে যাদের এ ধরনের সমস্যা রয়েছে তারা কচু খাবেন না।